

野菜たっぷりピザトースト

※材料・分量は1人分

●ピザトースト

【材料・分量】

食パン	1枚
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/8個
ピーマン	1/2個
キャベツ	1枚(30g)
粒コーン	大さじ2
ピザ用チーズ	大さじ3
カレーパウダー	小さじ1
ケチャップ	大さじ2

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切りにする。
玉ねぎ・ピーマンは薄切りにする。
キャベツは千切りにする。
- ② ①のキャベツにカレーパウダーをまぶしてラップをして電子レンジ(600Wで20秒)で加熱する。
- ③ 食パンにケチャップをぬり、玉ねぎ⇒②のキャベツ⇒コーン⇒チーズ⇒ピーマン⇒ベーコンの順にのせ、オーブントースターで3分焼く。

●フルーツヨーグルト

【材料・分量】

ヨーグルト	150g
キウイフルーツ	1/2個
バナナ	1/3本
いちご	2個

【作り方】

- ① キウイフルーツはいちょう切りにする。
バナナは輪切りにする。
いちごは5mm幅で切る。
- ② ヨーグルトを①にのせる。

●野菜ジュース

【材料・分量】

市販の野菜ジュース	コップ1杯
-----------	-------